Koj txoj kev mob puas hlwb yog yam tseem ceeb

Cov hauv kev ua kom hnov zoo siab tshaj qub tuaj thiab muaj kev xav zoo tshaj qub tuaj

Tej zaum koj yuav muaj tej hnub uas koj tu siab, nyuaj siab, ntxhov siab los sis npau taws. Nws yeej tsis ua li cas; txhua tus neeg yeej muaj txoj kev xav zoo li no nyob rau qee lub sij hawm. Tab sis qee zaus, nws yeej nyuaj uas yuav ua kom cov kev xav ntawd ploj mus. Yog tias qhov no tshwm sim rau koj, tej zaum kws kho mob yuav tuaj yeem pab tau. Koj tus kws kho mob tuaj yeem qhia tus kws therapist rau koj los sis sau ntawv yuav tshuaj rau koj tau.

Xav tau kev pab kho mob puas hlwb kiag tam siv puas yog? Hu rau 988 mus thov kev pab dawb yam tsis pub lwm tus paub los ntawm Tus Xov Tooj Cawm Kev Txov Tus Kheej Hauv Teb Chaws 24/7.

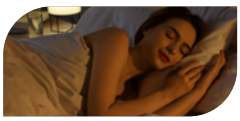
Molina muab cov kev pab cuam kev kho mob fab cwj pwm thiab kev vwm kuab muaj yees (tshuaj muaj yees thiab dej cawv) rau txhua tus tswv cuab. Yog koj xav tau cov kev pab cuam no, ces hu rau koj tus kws kho mob xub thawj los sis Molina Feem Pab Cuam Tswv Cuab ntawm **(888) 999-2404 (TTY: 711)**.

Yog koj tsis hnov tias koj yuav tsum tau mus ntsib kws kho mob, ces muaj ntau yam uas koj tuaj yeem ua los ntawm koj tus kheej los pab kom koj txoj kev xav xwm fab xwm meem. Sim ntxiv cov kauj ruam no rau koj lub neej:

Qoj ib ce tawm dag zog. Kev qoj ib ce tawm dag zog yuav qhia kom koj lub cev xa cov kuab tshuaj uas ua rau koj hnov zoo siab tawm los. Koj tsis tas yuav qoj ib ce tawm dag zog ntau heev kom hnov zoo dua qub tuaj. Txhawm rau los pib, xaiv ib qho kev qoj ib ce tawm dag zog uas koj nyiam. Qhov no yuav tuaj yeem yog:

- Kev mus taug kev
- Kev ua vaj zaub
- Kev ntxuav koj lub tsheb

Tsom mus rau koj txoj kev ua pa. Sim ua kev qoj ib ce tawm dag zog los ntawm kev siv-siv zog ua pa, xws li kev ua pa 4:4:8. Txhawm rau ua qhov no, ces ua pa nkag 4 zaug, npo pa cia 4 zaug, tom qab ntawd ua pa tawm 8 zaus. Kev ua pa yam tom siab yuav ua rau koj lub plawv dhia qeeb tuaj, uas yog yuav ua rau koj lub siab tus.



So ib txhia thiab. Kev pw tsaug zog yog tseem ceeb heev rau koj lub cev thiab lub hlwb. Ua tiag pw tsaug zog kom tsawg kawg 7 txog 8 teev nyob rau txhua hmo.

Siv sij hawm nrog cov neeg koj hlub nyob ua ke. Siv lub sij hawm zoo nrog cov neeg koj hlub tshaj yuav tuaj yeem pab kom koj hnov muaj kev zoo siab tshaj qub tuaj. Nws tsis tas yuav siv sij hawm ntev yog tias koj tsis xav nyob nrog zej tsoom. Siv ob peb feeb los luag, luag nyav thiab tham nrog koj txoj kev txhawb pab.

MolinaHealthcare.com/WI

MOLINA HEALTHCARE

Luag! Kev luag ua rau koj nyob rau txoj kev xav uas kaj siab, zoo siab dua qub tuaj. Thaum koj xav kom tau luag zoo, hu rau ib tug phooj ywg, saib cov yeeb yaj kiab tas lauv, nyeem phau ntawv tas lauv los sis ua dab tsi los tau uas ua rau koj xav luag.

Kev kho mob. Qee zaus kuj yuav zoo li tej teeb meem mas nyuaj heev li. Thaum lub sij hawm zoo li no, kev tham nrog tus kws therapist yuav tuaj yeem pab tau.

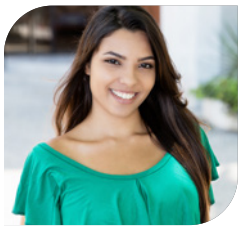
Ua koj lub siab kom txias. Sim thov vajtswv, zaum qhaib ceg qi muag xav, los sis ua yoga. Kev mus rau tej chaw teev kev cai dab qhuas kuj yuav tuaj yeem pab tau thiab.

Sim ua qee yam uas siv tswv yim, xws li kev kos duab. Tej hauj lwm thaum lub caij khoom uas tau siv tswv yim yuav pab kom koj tuaj yeem muab lub zog ntawm txoj kev xav nyuaj siab hloov mus rau qee yam uas lom zem thiab txaus siab hlo. Kev kos duab yog kev lam hlwb thiab pab kom koj tuaj yeem tom siab ntsoov rau koj tej kev xav. Yog li kav tsij nthos nkaus ib co cwj mem, kob xim thiab ib daim ntaub los sis daim ntawv thiab mus kos duab nyob rau sab nrauv!

Nyeem ntawv. Sim nthos ib zaj dab neeg los sis sab sij huam luv-luv los nyeem! Nov yog ib txoj hauv kev lam hlwb los muab koj txoj kev tom siab tshem kom nrug deb ntawm yam uas ua rau koj ntxhov siab los sis tsis zoo siab.

Da dej. Kev da dej 15 feeb tuaj yeem ua kom koj lub siab tiaj tus thiab tej kev xav ntxhov siab ploj mus ntev loo. Ntxiv cov tshuaj tsw qab tseem ceeb xws li peppermint los sis lavender rau koj da dej txhawm rau pab kom koj hnov laj siab.

Mloog nkauj. Mloog cov nkauj uas laj siab los sis cov nkauj uas ua rau koj muaj kev zoo siab.



Ntsia tej yam uas yog xim ntsuab. Qhov ntawd yuav zoo li txawv-txawv, tab sis kev tshawb fawb qhia tias cov kob xim tuaj yeem cuam tshuam rau koj lub siab tau. Cov xim ntsuab yog cov uas pom tau tias tuaj yeem pab kom tib neeg hnov siab txias thiab laj siab. Yog li thaum koj hnov muaj kev ntxhov siab, ces tawm mus sab nraum zoov thiab ntsia tej xyoob ntoo thiab tej nroj tsuag xim ntsuab los sis hnav khaub ncaws xim ntsuab.

Peb nyob ntawm no los pab koj!
Yog tias koj tseem pheej hnov muaj kev tu siab, nyuaj siab, ntxhov siab los sis npau taws, ces thov hu rau koj tus kws kho mob. Tej zaum koj yuav muaj tej kev txhawj xeeb loj dua xws li kev ntxhov siab los sis kev nyuaj siab. Koj tus kws kho mob tuaj yeem pab tau. Tsis tas li xwb, koj kuj tseem yuav tuaj yeem hu rau peb Tus Xov Tooj Hu Cuag Tus Nawj 24 Teev tau tib si thiab ntawm **(888) 275-8750 (TTY: 711)**. Peb yeej xav pab koj!